

12月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
				12月1日 (水)	12月2日 (木)	12月3日 (金)	12月4日 (土)
朝食				御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食				赤飯 吸物 豚肉と厚揚げの味噌煮 ザーサイ炒め バンサンスー	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き ごぼうの煮付 春菊のわさび和え	御飯 吸物 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 糸こんのじゃこ炒め あちゃら漬け	御飯 吸物 白身魚のフライ 厚揚げの煮付 小松菜のごま和え
夕食				御飯 吸物 鮭のごま生姜照り焼き 山芋のおかか煮 菜種和え	御飯 吸物 牛肉のおろし玉葱ソース ひじき入り炒り豆腐 和風サラダ	御飯 吸物 赤魚のねりごま煮 卵豆腐の生姜あんかけ マカロニサラダ	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め 里芋の煮つけ 深山和え
	12月5日 (日)	12月6日 (月)	12月7日 (火)	12月8日 (水)	12月9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 茎わかめの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	スパゲティーミートソース ブロッコリーのきのこあん コールスローサラダ ヤクルトファイブ おにぎり	豚丼 ほうれん草のツナ炒め 吸物 切干大根のごま酢和え はちみつレモンゼリー	御飯 吸物 メバルの煮付け 五目春雨 柚子なます	フレンチトースト じゃが芋の洋風煮 グリーンスープ ひじきのサラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 ホッケのみりん焼き キャベツのとりみ煮 かくや和え	御飯 吸物 ヒレカツ 大根の帆立あん煮 青梗菜の和え物	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 大根と竹輪の煮物 もやしのザーサイ和え
夕食	御飯 蓮根のすり流し汁 ホキの彩りあんかけ キャベツの味噌炒め 呉豆腐	御飯 吸物 (卵豆腐) たらのコーンマヨ焼き 白菜とえび団子の煮物 生姜和え	御飯 吸物 すきやき風煮 小松菜のオイスター炒め 山芋ともずくの梅和え	御飯 吸物 鯖の味噌ボン焼き 豚肉と高野豆腐のくず煮 華風和え	御飯 野菜スープ 蒸し鶏の葱ソースがけ れんこんのそぼろ煮 南瓜サラダ	御飯 吸物 太刀魚の香味焼き 糸こんの卵とじ 辛子酢味噌和え	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 さつま芋と林檎の甘煮 ブロッコリーサラダ
	12月12日 (日)	12月13日 (月)	12月14日 (火)	12月15日 (水)	12月16日 (木)	12月17日 (金)	12月18日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ バナナ
昼食	御飯 ボトフ マカロニグラタン のりサラダ キウイフルーツ	御飯 団子汁 鮭の塩焼き 春菊の甘辛炒め ゆかり和え	御飯 吸物 蓮根バーグ おから炒り煮 甘夏サラダ	☆忘年会☆		御飯 吸物 肉じゃが ほうれん草のコンソメ炒め はんぺんサラダ	野菜ボークカレー 和風スパサラダ キャベツの旨煮 ジョア 福神漬け
夕食	御飯 根菜汁 鯖の山椒煮 野菜の子まぶし ごま豆腐	御飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き がんも煮 ピーナツバター和え	御飯 みぞれ汁 スズキの梅肉ソース 根菜煮 ピリ辛和え	丸天うどん 白和え 長芋のカレー炒め おにぎり	御飯 吸物 カレイのムニエル 高野の卵とじ レモン和え	御飯 吸物 キャベツしゅうまい きのこのピリ辛炒め のり and え	御飯 沢煮椀 メバルの味噌煮 青梗菜とえびの中華炒め もずく酢
	12月19日 (日)	12月20日 (月)	12月21日 (火)	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)	12月25日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜のソテー バナナ
昼食	炊き込みご飯 焼き豆腐のそぼろあんかけ 吸物 ブロッコリーのソテー トマトのサラダ	御飯 吸物 ぶりの漬け焼き かぶのえびくず煮 わさび和え	御飯 吸物 豚バラ大根 白菜としらすの炒り玉 小松菜サラダ	おもち 春菊のお浸し 豚汁 漬物 鉄&葉酸ヨーグルト	御飯 吸物 八宝菜 さつま芋の生姜オレングリ りんご酢和え	御飯 コンソメスープ 海老751の外カリースかけ 大根の煮付 豆サラダ	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 鶏のマーマレード焼き 白菜の洋風煮浸し ほうれん草の辛子和え	御飯 吸物 五目柳川風 里芋の柚子胡椒風味煮 菜果和え	御飯 吸物 鰯の梅しそ焼き 厚揚げの煮つけ とろろ昆布和え	御飯 かき玉汁 白身魚のチーズパン粉焼き 南瓜煮 (冬至) 塩昆布和え	御飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 三色きんぴら 浅漬け	御飯 吸物 豚肉の野菜巻き 白菜の柚子胡椒炒め トマトのマリネ	御飯 吸物 蒸し鶏のごまだれかけ 根菜のバター風味煮 小松菜のゆず和え
	12月26日 (日)	12月27日 (月)	12月28日 (火)	12月29日 (水)	12月30日 (木)	12月31日 (金)	
朝食	御飯 味噌汁 板こんの煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 納豆 漬物	
昼食	御飯 南瓜のクリームシチュー ほうれん草とかにの卵炒め グリーンサラダ コーヒーゼリー	御飯 吸物 赤魚の昆布茶焼き 切干大根の豚キムチ炒め 春雨の酢の物	御飯 吸物 玉ねぎ入りとんかつ けんちん煮 ナムル	御飯 コーンスープ 鮭のバター醤油焼き ポークビーンズ キャベツとささみの和え物	御飯 とろろスープ 鯖の葱みそ焼き 炒り豆腐 かぶの甘酢漬け	御飯 中華スープ かに玉風 こんにゃくの旨煮 おかか和え	
夕食	御飯 吸物 鯖の塩焼き 長芋の炒め物 ツナ和え	御飯 ブロッコリーの中華炒め おでん ぬた和え 煮豆	御飯 吸物 ホッケのもろみ焼き じゃが芋の煮付 春菊のボン酢和え	御飯 吸物 鶏肉のパン粉焼き もやしのカレー炒め 海藻サラダ	御飯 吸物 宝袋 鶏レバーの甘辛煮 ポテトサラダ	年越しそば ほうれん草の和え物 かきあげ みかん おにぎり	